



BRAINGAIN



INSTRUCTION AND SAFETY MANUAL

11KG ADJUSTABLE DUMBBELLS

PLEASE READ AND KEEP THIS SAFETY AND INSTRUCTIONS MANUAL



CONTENTS

Introduction	2
Our Story	3
Important information	4
Instructions for correct use	5
Warranty information	6

WARNING

You accept and agree that it remains your responsibility to ensure that you have read the safety manual before you use the adjustable dumbbells and regularly refresh yourself on all safety aspects associated with how to use and make adjustments to the weights before you use them; how to maintain, care for and store them between uses, so they remain in good working order. It is your responsibility to always inspect the adjustable dumbbells before you use them to avoid injuries or harm to yourself and those around you and/or damage to your surroundings.

If you notice any damage or anything broken to the adjustable dumbbells (like the clip), we advise you not to use them, to avoid such risk of injury, harm and/or damage to surroundings. Instead please go to our website for further advice and support on what to do next to try to address the problem and ensure it is safe to resume using them.

You accept that this remains your responsibility at all times. We accept no responsibility or liability for any injury, harm or damaged caused by your negligence and/or failure to comply your responsible use of the adjustable dumbbells.

IT'S TIME TO WORKOUT SMARTER.

Welcome to the BRAINGAIN® family!

You've just acquired a game-changing piece of fitness equipment – our Adjustable Dumbbells.

At BRAINGAIN, we believe in lifting possibilities, not just weights. That's why we've engineered a smarter way to work out by replacing 5 conventional dumbbells into 1 smart adjustable dumbbell, tailored to fit seamlessly into your lifestyle.

Our passion lies in helping you unlock your full potential with smart, innovative equipment.

This masterpiece is the result of years of dedication and design expertise, all focused on enhancing your fitness journey.

We're here to support you every step of the way – your success is our success. If you have any questions, don't hesitate to contact us at support@braingain.fit.



ABOUT

BRAINGAIN

We're two best friends who have a mission to promote overall wellbeing by making physical fitness accessible to everyone.

BRAINGAIN was born during the pandemic, with very few convenient and affordable alternatives to the gym as countries across the world entered lockdowns. A growing body of scientific research is showing the relationship between working out as a counter measure to stress and anxiety in today's chaotic, modern world. We believe there's an ever increasing need for us to stay fit to keep our mental and physical health well looked after.

Whether you've been lifting for decades, starting on your fitness journey, feel insecure about going to the gym or simply lacking time, it is our vision to make high quality, affordable and innovative gym equipment universally accessible.

Having started our dream in the UK, BRAINGAIN adjustable dumbbells are now in over 50,000 homes, hotels and commercial gyms in 25 countries across the UK, Europe and North America.

We want to say thank you for supporting our mission and we really hope you enjoy using our adjustable dumbbells!

P.s. we'd love to hear from you! Hearing your amazing stories inspires us and our community to keep doing what we're doing – if you'd like to share your story please drop us an email on molly@braingain.fit

Adil & Kareem
Founders

IMPORTANT

INFORMATION

Before Use

- Check and test the locking mechanism at the start of each exercise session to ensure it functions properly. For your safety and others, please follow the proper procedures for use outlined in this manual.
- Do not drop the dumbbells, as this can cause injury to yourself and damage to the dumbbell. If any parts are damaged, please contact us on our website.
- Keep children away from this dumbbell. The moving parts and other features can pose a danger to them.
- Not suitable for individuals under 14 years of age.
- Consult a physician before beginning any exercise program. If you experience chest pain, shortness of breath, or dizziness, stop immediately and consult your doctor before using the machine again.
- The dumbbells are designed for home use only.
- Follow the procedures outlined in this manual.
- Do not use the dumbbells outdoors or in damp or wet environments.
- Ensure your workout area is clear of obstructions and other people before starting.
- Avoid overexertion and follow the instructions provided in this manual.
- Do not force the Adjustable Dials to turn when the dumbbell is out of its base.
- Avoid letting the dumbbells collide during use, as this can result in damage and injury.
- Do not lean on the dumbbell handles or use them for bodyweight support, as this can cause damage and injury.
- Due to their weight, place the dumbbells directly on the floor for stability if not using the optional stand.

– Please keep packaging during your return window.

There is a €40 charge if a return is requested and new packaging is requested. We unfortunately do not accept returns without original packaging due to the mechanical nature of the product, the packaging needs to be precise.

Before Lifting

Before beginning your workout, always check that the weight plates are properly placed on the base.

Check if the numbers on the weight display of your dumbbells are aligned correctly. Please gently shake the dumbbells after lifting when you begin a new workout to ensure no extra plates have been collected.

Handle with Care

Don't use the dumbbells as bodyweight support, and avoid letting them free-fall or collide, as this could cause damage. Handle your equipment with care to protect both yourself and your gear.

Service and Testing

If your dumbbells aren't functioning correctly, immediately stop using them.

For assistance, contact our customer service team.

Periodically inspect and test the locking mechanism to ensure everything is working smoothly.

INSTRUCTIONS FOR

CORRECT USE

1. Before adjusting the weight, make sure the weight plates are properly placed in the corresponding slot on the base.
2. Simply rotate the handle left and right to adjust the weight before lifting the dumbbell.
3. Weight plates should only be able to change when the dumbbells are sitting on the base, safety pins protect the weight plates from falling off while exercising.
4. Hearing a “Click” sound means that the dumbbell is being properly adjusted.
5. For first time use or if the dumbbells have not been used in a long time, please gently shake the dumbbells after lifting when you begin a new workout to ensure no extra plates have been collected.

Increments:

2kg, 4kg, 6.5kg, 8.5kg, and 11kg



WARRANTY

Your dumbbells are under a 12 month warranty starting from the date of purchase.

We will remedy all defects in workmanship or materials within the warranty period.
In order for the warranty to be granted, all warranty claims must be accompanied by proof
of purchase from BRAINGAIN.

Damage due to improper use (including dropping the dumbbells) as well as failure to
follow proper use is not covered by the warranty.

Replacement parts can be ordered by any time contacting BRAINGAIN support.

AS FEATURED IN



Men'sHealth

Women'sHealth



SHARE YOUR
WORKOUTS
WITH US ON
INSTAGRAM 



BRAINGAIN

Web: www.braingain.fit

Email Us: support@braingain.fit

Phone: +44 800 246 5730

Live Chat: 9.30am and 5pm (Mon-Fri)

Find us on:    

BRAINGAIN LIMITED

UK Registered Office: 620 London Road, Ashford, England, TW15 3AF, United Kingdom
Company Number: 13065143

EU Registered Office: Kaapstadweg 36A, NL-1047HG Amsterdam, Netherlands

EC REP, Apex CE Specialists CmbH, Grafenberger Allee 277, 40237 Dusseldorf, DE
Email: info@apex-ce.com



BRAINGAIN



BEDIENUNGS- UND SICHERHEITSHANDBUCH
11KG VERSTELLBARE HANTELN

BITTE LESEN UND BEWAHREN SIE DIESES SICHERHEITS
- UND BEDIENUNGSHANDBUCH AUF

INHALT

Einleitung	2
Unsere Geschichte	3
Wichtige Informationen	4
Anweisungen für den korrekten Gebrauch	5
Garantieinformationen	6

! WARNUNG

Sie akzeptieren und stimmen zu, dass es in Ihrer Verantwortung liegt, sicherzustellen, dass Sie das Sicherheitshandbuch gelesen haben, bevor Sie die verstellbaren Hanteln verwenden, und sich regelmäßig mit allen Sicherheitsaspekten vertraut machen, die mit der Verwendung und Anpassung der Gewichte verbunden sind, bevor Sie sie benutzen. Ebenso liegt es in Ihrer Verantwortung, die Hanteln zwischen den Anwendungen zu warten, zu pflegen und ordnungsgemäß zu lagern, damit sie in einem einwandfreien Zustand bleiben.

Es ist Ihre Verantwortung, die verstellbaren Hanteln vor jeder Benutzung gründlich zu inspizieren, um Verletzungen oder Schäden an sich selbst, anderen Personen und/oder Ihrer Umgebung zu vermeiden.

Wenn Sie Schäden oder Defekte an den verstellbaren Hanteln (z. B. am Clip) feststellen, raten wir dringend davon ab, diese zu verwenden, um Verletzungen, Schäden oder Gefährdungen der Umgebung zu vermeiden. Besuchen Sie stattdessen unsere Website für weitere Ratschläge und Unterstützung, wie Sie das Problem lösen können, um sicherzustellen, dass die Hanteln wieder sicher verwendet werden können.

Sie akzeptieren, dass dies jederzeit Ihre Verantwortung bleibt. Wir übernehmen keinerlei Verantwortung oder Haftung für Verletzungen, Schäden oder Verluste, die durch Ihre Nachlässigkeit und/oder Nichteinhaltung der ordnungsgemäßen Verwendung der verstellbaren Hanteln entstehen.

ES IST ZEIT INTELLIGENTER ZU TRAINIEREN

Willkommen in der BRAINGAIN®-Familie!

Sie haben gerade ein bahnbrechendes Fitnessgerät erworben – unsere verstellbaren Hanteln. Bei BRAINGAIN glauben wir daran, Möglichkeiten zu heben, nicht nur Gewichte. Deshalb haben wir eine intelligentere Art des Trainings entwickelt, indem wir 5 herkömmliche Hanteln durch eine smarte, verstellbare Hantel ersetzt haben, die nahtlos in Ihren Lebensstil passt.

Unsere Leidenschaft liegt darin, Ihnen zu helfen, Ihr volles Potenzial mit smarter, innovativer Ausrüstung freizusetzen.

Dieses Meisterwerk ist das Ergebnis jahrelanger Hingabe und Design-Expertise, die ganz darauf ausgerichtet sind, Ihre Fitnessreise zu verbessern.

Wir sind für Sie da – bei jedem Schritt Ihres Weges. Ihr Erfolg ist unser Erfolg. Sollten Sie Fragen haben, zögern Sie nicht, uns unter eusupport@braingain.fit zu kontaktieren.



ÜBER

BRAINGAIN

Egal, ob Sie seit Jahrzehnten Gewichte heben, gerade erst Ihre Fitnessreise beginnen, sich unsicher fühlen, ins Fitnessstudio zu gehen, oder einfach keine Zeit haben – unsere Vision ist es, hochwertiges, erschwingliches und innovatives Fitnessequipment für alle zugänglich zu machen.

BRAINGAIN verstellbare Hanteln, die in Großbritannien ihren Ursprung haben, sind mittlerweile in über 50.000 Haushalten, Hotels und kommerziellen Fitnessstudios in 25 Ländern in Großbritannien, Europa und Nordamerika zu finden.

Wir sind zwei beste Freunde mit der Mission, das allgemeine Wohlbefinden zu fördern, indem wir körperliche Fitness für jeden zugänglich machen.

BRAINGAIN wurde während der Pandemie ins Leben gerufen, als es weltweit nur sehr wenige praktische und erschwingliche Alternativen zum Fitnessstudio gab, da die Länder in den Lockdown gingen. Eine zunehmende Zahl wissenschaftlicher Studien zeigt die Verbindung zwischen Bewegung und ihrer Wirkung als Gegenmaßnahme gegen Stress und Angst in der heutigen chaotischen, modernen Welt. Wir sind der Meinung, dass es immer wichtiger wird, fit zu bleiben, um unsere geistige und körperliche Gesundheit zu pflegen.

Wir möchten uns bei Ihnen bedanken, dass Sie unsere Mission unterstützen, und hoffen sehr, dass Sie Freude an der Nutzung unserer verstellbaren Hanteln haben!

P.S. Wir würden uns freuen, von Ihnen zu hören! Ihre inspirierenden Geschichten motivieren uns und unsere Community, weiterhin das zu tun, was wir tun. Wenn Sie Ihre Geschichte teilen möchten, senden Sie uns gerne eine E-Mail an molly@braingain.fit.

Adil & Kareem
Gründer

INFORMATIONEN

Vor der Verwendung

- Überprüfen und testen Sie den Verriegelungsmechanismus zu Beginn jeder Trainingseinheit, um sicherzustellen, dass er ordnungsgemäß funktioniert. Befolgen Sie zu Ihrer Sicherheit und der anderer Personen die in diesem Handbuch beschriebenen Anweisungen.
- Lassen Sie die Hanteln nicht fallen, da dies zu Verletzungen und Beschädigungen der Hantel führen kann. Sollten Teile beschädigt sein, kontaktieren Sie uns bitte über unsere Website.
- Halten Sie Kinder von dieser Hantel fern. Die beweglichen Teile und anderen Merkmale können eine Gefahr darstellen.
- Nicht geeignet für Personen unter 14 Jahren.
- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Bei Brustschmerzen, Atemnot oder Schwindel hören Sie sofort auf und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie die Hantel erneut verwenden.
- Die Hanteln sind nur für den Heimgebrauch bestimmt.
- Befolgen Sie die in diesem Handbuch beschriebenen Verfahren.
- Verwenden Sie die Hanteln nicht im Freien oder in feuchten oder nassen Umgebungen.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsbereich vor Beginn frei von Hindernissen und anderen Personen ist.
- Vermeiden Sie Überanstrengung und befolgen Sie die Anweisungen in diesem Handbuch.
- Drehen Sie die verstellbaren Knöpfe nicht mit Gewalt, wenn sich die Hantel nicht in ihrer Basis befindet.
- Vermeiden Sie es, die Hanteln während der Benutzung zusammenstoßen zu lassen, da dies zu Schäden und Verletzungen führen kann.
- Lehnen Sie sich nicht auf die Hantelgriffe und verwenden Sie sie nicht zur Unterstützung des Körpergewichts, da dies zu Schäden und Verletzungen führen kann.
- Aufgrund ihres Gewichts stellen Sie die Hanteln direkt auf den Boden, um Stabilität zu gewährleisten, wenn Sie nicht den optionalen Ständer verwenden.

-Bitte bewahren Sie die Verpackung während der Rückgabefrist auf. Für eine Rückgabe mit neuer Verpackung fällt eine Gebühr von 40 € an. Leider akzeptieren wir aufgrund der mechanischen Natur des Produkts keine Rückgaben ohne die Originalverpackung, da diese präzise sein muss.

Service und Prüfung

Wenn Ihre Hanteln nicht ordnungsgemäß funktionieren, stellen Sie die Nutzung sofort ein. Wenden Sie sich für Unterstützung an unser Kundenserviceteam. Überprüfen und testen Sie regelmäßig den Verriegelungsmechanismus, um sicherzustellen, dass alles einwandfrei funktioniert.

Sorgfältige Handhabung

Verwenden Sie die Hanteln nicht zur Unterstützung Ihres Körpergewichts und vermeiden Sie es, sie frei fallen zu lassen oder zusammenstoßen zu lassen, da dies Schäden verursachen kann. Gehen Sie sorgfältig mit Ihrer Ausrüstung um, um sowohl sich selbst als auch Ihre Geräte zu schützen.

Vor dem Heben

Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, überprüfen Sie stets, ob die Gewichtsscheiben ordnungsgemäß auf der Basis platziert sind. Kontrollieren Sie, ob die Zahlen auf der Gewichtsanzeige Ihrer Hanteln korrekt ausgerichtet sind. Schütteln Sie die Hanteln nach dem Anheben sanft, wenn Sie ein neues Training beginnen, um sicherzustellen, dass keine zusätzlichen Scheiben mitgenommen wurden.

ANLEITUNG FÜR

DEN KORREKTEN GEBRAUCH

1. Bevor Sie das Gewicht anpassen, stellen Sie sicher, dass die Gewichtsscheiben ordnungsgemäß in den entsprechenden Schlitten auf der Basis platziert sind.
2. Drehen Sie einfach den Griff nach links und rechts, um das Gewicht vor dem Anheben der Hantel einzustellen.
3. Die Gewichtsscheiben können nur verändert werden, wenn sich die Hanteln auf der Basis befinden. Sicherheitsstifte verhindern, dass die Gewichtsscheiben während des Trainings herunterfallen.
4. Ein „Klick“-Geräusch zeigt an, dass die Hantel ordnungsgemäß eingestellt wurde.
5. Bei der ersten Verwendung oder wenn die Hanteln längere Zeit nicht benutzt wurden, schütteln Sie die Hanteln nach dem Anheben sanft, wenn Sie ein neues Training beginnen, um sicherzustellen, dass keine zusätzlichen Scheiben mitgenommen wurden.

Gewichtsschritte:

2kg, 4kg, 6.5kg, 8.5kg, and 11kg



GARANTIE

Ihre Hanteln haben eine Garantie von 12 Monaten ab Kaufdatum. Wir beheben alle Mängel in der Verarbeitung oder im Material innerhalb der Garantiezeit. Um die Garantie in Anspruch nehmen zu können, müssen alle Garantieansprüche durch einen Kaufnachweis von BRAINGAIN belegt werden.

Schäden, die durch unsachgemäße Verwendung (einschließlich Fallenlassen der Hanteln) sowie durch die Nichteinhaltung der korrekten Nutzung entstehen, sind nicht durch die Garantie abgedeckt. Ersatzteile können jederzeit über den BRAINGAIN-Support bestellt werden.

WIE ZU SEHEN IN EU



Men'sHealth

Women'sHealth



SHARE YOUR
WORKOUTS
WITH US ON
INSTAGRAM 



BRAINGAIN

Web: www.braingain.fit

Email Us: eusupport@braingain.fit

Phone: +44 800 246 5730

Live Chat: 9.30am and 5pm (Mon-Fri)

Finden Sie uns auf:    

BRAINGAIN LIMITED

UK Registered Office: 620 London Road, Ashford, England, TW15 3AF, United Kingdom
Company Number: 13065143

EU Registered Office: Kaapstadweg 36A, NL-1047HG Amsterdam, Netherlands

EC REP, Apex CE Specialists CmbH, Grafenberger Allee 277, 40237 Dusseldorf, DE
Email: info@apex-ce.com



BRAINGAIN



MANUEL D'INSTRUCTIONS ET DE SÉCURITÉ

HALTÈRES RÉGLABLES DE 11 KG

VEUILLEZ LIRE ET CONSERVER CE MANUEL D'INSTRUCTIONS ET DE SÉCURITÉ

CONTENU

Introduction	2
Notre histoire	3
Informations importantes	4
Instructions pour une utilisation correcte	5
Informations sur la garantie	6

AVERTISSEMENT

Vous acceptez et convenez qu'il est de votre responsabilité de lire le manuel de sécurité avant d'utiliser les haltères réglables et de vous rappeler régulièrement tous les aspects de sécurité liés à leur utilisation, ainsi qu'à l'ajustement des poids.

Vous devez également savoir comment les entretenir, les nettoyer et les ranger entre chaque utilisation afin qu'ils restent en bon état de fonctionnement. Il est de votre responsabilité d'inspecter les haltères réglables avant chaque utilisation pour éviter toute blessure ou dommage à vous-même, aux personnes autour de vous et/ou à votre environnement.

Si vous constatez des dommages ou un élément cassé sur les haltères réglables (comme un clip), nous vous conseillons de ne pas les utiliser pour éviter tout risque de blessure, de préjudice et/ou de dommage à l'environnement. Dans ce cas, veuillez consulter notre site internet pour obtenir des conseils et un soutien sur la marche à suivre afin de résoudre le problème et de garantir une utilisation en toute sécurité.

Vous acceptez que cela reste votre responsabilité à tout moment. Nous déclinons toute responsabilité en cas de blessure, de préjudice ou de dommage causé par votre négligence et/ou votre manquement à l'utilisation responsable des haltères réglables.

IL EST TEMPS DE S'ENTRAÎNER PLUS INTELLIGEMMENT

Bienvenue dans la famille BRAINGAIN® !

Vous venez d'acquérir un équipement de fitness révolutionnaire : nos haltères réglables. Chez BRAINGAIN, nous croyons en l'élévation des possibilités, pas seulement des poids. C'est pourquoi nous avons conçu une manière plus intelligente de s'entraîner en remplaçant 5 haltères conventionnels par 1 haltère réglable intelligent, conçu pour s'adapter parfaitement à votre style de vie.

Notre passion est de vous aider à libérer tout votre potentiel avec un équipement intelligent et innovant.

Ce chef-d'œuvre est le fruit de plusieurs années de dévouement et d'expertise en design, tout cela dans le but d'améliorer votre parcours de fitness. Nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape – votre réussite est notre réussite. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter à eusupport@braingain.fit.



À PROPOS DE

BRAINGAIN

Que vous soyez adepte de musculation depuis des décennies, débutant dans votre parcours fitness, que vous vous sentiez mal à l'aise à l'idée d'aller à la salle de sport ou que vous manquiez simplement de temps, notre vision est de rendre des équipements de gym de haute qualité, abordables et innovants accessibles à tous.

Ayant lancé notre rêve au Royaume-Uni, les haltères réglables BRAINGAIN se trouvent aujourd'hui dans plus de 50 000 foyers, hôtels et salles de sport commerciales dans 25 pays à travers le Royaume-Uni, l'Europe et l'Amérique du Nord.

Nous sommes deux meilleurs amis ayant pour mission de promouvoir le bien-être global en rendant la forme physique accessible à chacun.

BRAINGAIN est né pendant la pandémie, lorsque les alternatives pratiques et abordables aux salles de sport étaient rares alors que les pays du monde entier entraient en confinement. De plus en plus d'études scientifiques montrent le lien entre l'exercice physique et la gestion du stress et de l'anxiété dans notre monde moderne et chaotique. Nous croyons qu'il est plus que jamais nécessaire de rester en forme pour préserver notre santé mentale et physique.

Nous vous remercions de soutenir notre mission et espérons sincèrement que vous apprécierez l'utilisation de nos haltères réglables !

P.S. Nous serions ravis de vous entendre ! Vos histoires incroyables nous inspirent, ainsi que notre communauté, à continuer ce que nous faisons. Si vous souhaitez partager votre histoire, envoyez-nous un email à molly@braingain.fit.

Adil & Kareem
Fondateurs

IMPORTANTES

Avant l'utilisation

- Vérifiez et testez le mécanisme de verrouillage au début de chaque séance d'exercice pour vous assurer qu'il fonctionne correctement. Pour votre sécurité et celle des autres, veuillez suivre les procédures appropriées décrites dans ce manuel.
- Ne laissez pas tomber les haltères, car cela pourrait causer des blessures et endommager l'équipement. Si des pièces sont endommagées, contactez-nous via notre site web.
- Tenez les enfants éloignés de ces haltères. Les pièces mobiles et autres caractéristiques peuvent être dangereuses pour eux.
- Non adapté aux personnes de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer tout programme d'exercice. Si vous ressentez des douleurs thoraciques, un essoufflement ou des vertiges, arrêtez immédiatement et consultez un médecin avant de réutiliser l'appareil.
- Les haltères sont conçus pour un usage domestique uniquement.
- Suivez les procédures décrites dans ce manuel.
- N'utilisez pas les haltères en extérieur ou dans des environnements humides ou mouillés.
- Assurez-vous que votre zone d'entraînement est dégagée de tout obstacle et qu'aucune personne ne se trouve à proximité avant de commencer.
- Évitez le surmenage et suivez les instructions fournies dans ce manuel.
- Ne forcez pas les molettes de réglage à tourner lorsque l'haltère est en dehors de sa base.
- Évitez que les haltères ne se heurtent pendant l'utilisation, cela pourrait causer des dommages et des blessures.
- Ne vous appuyez pas sur les poignées des haltères et ne les utilisez pas pour supporter le poids de votre corps, car cela pourrait entraîner des dommages et des blessures.
- En raison de leur poids, placez les haltères directement sur le sol pour assurer leur stabilité si vous n'utilisez pas le support optionnel.

-Veuillez conserver l'emballage pendant la période de retour. Des frais de 40 € sont appliqués si un retour est demandé et que de nouveaux emballages sont nécessaires. Nous n'acceptons malheureusement pas les retours sans l'emballage d'origine, car en raison de la nature mécanique du produit, l'emballage doit être précis.

Service et tests

Si vos haltères ne fonctionnent pas correctement, arrêtez immédiatement de les utiliser. Pour obtenir de l'aide, contactez notre équipe de service client. Inspectez et testez régulièrement le mécanisme de verrouillage pour vous assurer que tout fonctionne correctement.

Manipulation avec soin

N'utilisez pas les haltères comme support de poids corporel et évitez de les laisser tomber ou de les heurter, car cela pourrait entraîner des dommages. Manipulez votre équipement avec soin pour protéger à la fois votre sécurité et votre matériel.

Avant de soulever

Avant de commencer votre séance d'entraînement, vérifiez toujours que les disques de poids sont correctement placés sur la base. Assurez-vous que les chiffres affichés sur l'indicateur de poids de vos haltères sont correctement alignés. Veuillez secouer doucement les haltères après les avoir soulevés au début d'un nouvel entraînement pour vous assurer qu'aucun disque supplémentaire n'a été collecté.

INSTRUCTIONS POUR

UNE UTILISATION CORRECTE

1. Avant d'ajuster le poids, assurez-vous que les disques de poids sont correctement placés dans l'emplacement correspondant sur la base.
2. Tournez simplement la poignée vers la gauche ou vers la droite pour ajuster le poids avant de soulever l'haltère.
3. Les disques de poids ne peuvent être modifiés que lorsque les haltères sont posés sur la base. Des goupilles de sécurité protègent les disques de poids contre les chutes pendant l'exercice.
4. Entendre un "clic" signifie que l'haltère est correctement ajusté.
5. Lors de la première utilisation ou si les haltères n'ont pas été utilisés depuis longtemps, secouez doucement les haltères après les avoir soulevés au début d'un nouvel entraînement pour vous assurer qu'aucun disque supplémentaire n'a été collecté.

Paliers de poids :

2kg, 4kg, 6.5kg, 8.5kg, and 11kg



GARANTIE

Vos haltères bénéficient d'une garantie de 12 mois à compter de la date d'achat. Nous nous engageons à réparer tous les défauts de fabrication ou de matériaux pendant la période de garantie.

Pour que la garantie soit applicable, toutes les réclamations doivent être accompagnées d'une preuve d'achat émise par BRAINGAIN.

Les dommages causés par une mauvaise utilisation (y compris le fait de laisser tomber les haltères) ainsi que le non-respect des consignes d'utilisation ne sont pas couverts par la garantie.

Vous pouvez commander des pièces de rechange à tout moment en contactant le support BRAINGAIN.

TEL QUE PRÉSENTÉ DANS



Men'sHealth

Women'sHealth



SHARE YOUR
WORKOUTS
WITH US ON
INSTAGRAM 



BRAINGAIN

Web: www.braingain.fit

Email Us: eusupport@braingain.fit

Phone: +44 800 246 5730

Live Chat: 9.30am and 5pm (Mon-Fri)

Retrouvez-nous sur:    

BRAINGAIN LIMITED

UK Registered Office: 620 London Road, Ashford, England, TW15 3AF, United Kingdom
Company Number: 13065143

EU Registered Office: Kaapstadweg 36A, NL-1047HG Amsterdam, Netherlands

EC REP, Apex CE Specialists CmbH, Grafenberger Allee 277, 40237 Dusseldorf, DE
Email: info@apex-ce.com



BRAINGAIN



MANUAL DE INSTRUCCIONES Y SEGURIDAD

HALTERAS AJUSTABLES DE 11 KG

POR FAVOR, LEA Y CONSERVE ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES Y SEGURIDAD

CONTENIDO

Introducción	2
Nuestra historia	3
Información importante	4
Instrucciones para un uso correcto	5
Información sobre la garantía	6

ADVERTENCIA

Usted acepta y reconoce que es su responsabilidad leer el manual de seguridad antes de usar las mancuernas ajustables y repasar regularmente todos los aspectos de seguridad asociados con su uso y ajuste de los pesos. También debe saber cómo mantenerlas, cuidarlas y almacenarlas adecuadamente entre usos para que se mantengan en buen estado de funcionamiento. Es su responsabilidad inspeccionar siempre las mancuernas ajustables antes de utilizarlas para evitar lesiones, daños a usted mismo, a quienes le rodean y/o a su entorno.

Si nota algún daño o rotura en las mancuernas ajustables (como un clip), le recomendamos que no las utilice para evitar riesgos de lesiones, daños o perjuicios. En su lugar, visite nuestro sitio web para obtener más consejos y soporte sobre cómo solucionar el problema y garantizar un uso seguro.

Usted acepta que esta responsabilidad es suya en todo momento. No asumimos ninguna responsabilidad por lesiones, daños o perjuicios causados por negligencia y/o incumplimiento en el uso responsable de las mancuernas ajustables.

ES HORA DE ENTRENAR DE MANERA MÁS INTELIGENTE

¡Bienvenido a la familia BRAINGAIN®!

Acaba de adquirir un equipo de fitness revolucionario: nuestras mancuernas ajustables. En BRAINGAIN, creemos en levantar posibilidades, no solo pesos. Por eso hemos diseñado una forma más inteligente de entrenar, reemplazando 5 mancuernas convencionales por una mancuerna ajustable inteligente, diseñada para integrarse perfectamente en su estilo de vida.

Nuestra pasión es ayudarle a alcanzar su máximo potencial con equipos inteligentes e innovadores.

Esta obra maestra es el resultado de años de dedicación y experiencia en diseño, todo enfocado en mejorar su experiencia de fitness.

Estamos aquí para apoyarlo en cada paso del camino: su éxito es nuestro éxito. Si tiene alguna pregunta, no dude en contactarnos en eusupport@braingain.fit.



ACERCA DE

BRAIN GAIN

Ya sea que lleve décadas entrenando, esté comenzando su camino en el fitness, se sienta inseguro al ir al gimnasio o simplemente le falte tiempo, nuestra visión es hacer que equipos de gimnasio de alta calidad, asequibles e innovadores sean accesibles universalmente..

Comenzamos nuestro sueño en el Reino Unido, y las mancuernas ajustables BRAINGAIN ahora están en más de 50,000 hogares, hoteles y gimnasios comerciales en 25 países de Reino Unido, Europa y América del Norte.

Somos dos mejores amigos con la misión de promover el bienestar general haciendo que el fitness sea accesible para todos.

BRAIN GAIN nació durante la pandemia, cuando había muy pocas alternativas convenientes y asequibles al gimnasio mientras los países entraban en confinamiento. Una creciente cantidad de investigaciones científicas muestran la relación entre el ejercicio físico como una medida para contrarrestar el estrés y la ansiedad en el mundo moderno caótico. Creemos que existe una necesidad cada vez mayor de mantenerse en forma para cuidar nuestra salud mental y física.

Queremos agradecerle por apoyar nuestra misión y esperamos sinceramente que disfrute usando nuestras mancuernas ajustables.

P.D. ¡Nos encantaría saber de usted! Escuchar sus historias nos inspira, a nosotros y a nuestra comunidad, a seguir haciendo lo que hacemos. Si desea compartir su historia, envíenos un correo a molly@braingain.fit.

Adil & Kareem
Fundadores

IMPORTANTE

Antes del uso

- Verifique y pruebe el mecanismo de bloqueo al inicio de cada sesión de ejercicio para asegurarse de que funcione correctamente. Para su seguridad y la de otros, siga los procedimientos adecuados descritos en este manual.
- No deje caer las mancuernas, ya que esto puede causar lesiones y daños al equipo. Si detecta piezas dañadas, contáctenos en nuestro sitio web.
- Mantenga las mancuernas fuera del alcance de los niños. Las partes móviles y otras características pueden ser peligrosas para ellos.
- No apto para personas menores de 14 años.
- Consulte a un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio. Si experimenta dolor en el pecho, dificultad para respirar o mareos, deténgase de inmediato y consulte a un médico antes de volver a usar el equipo.
- Las mancuernas están diseñadas exclusivamente para uso doméstico.
- Siga los procedimientos descritos en este manual.
- No utilice las mancuernas en exteriores ni en ambientes húmedos o mojados.
- Asegúrese de que el área de ejercicio esté libre de obstrucciones y de personas antes de comenzar.
- Evite el sobreesfuerzo y siga las instrucciones proporcionadas en este manual.
- No fuerce las perillas ajustables cuando las mancuernas estén fuera de su base.
- Evite que las mancuernas choquen entre sí durante su uso, ya que esto puede causar daños y lesiones.
- No se apoye en las manijas de las mancuernas ni las utilice para soportar el peso de su cuerpo, ya que esto puede causar daños y lesiones.
- Debido a su peso, coloque las mancuernas directamente en el suelo para mayor estabilidad si no utiliza el soporte opcional.

-Por favor, conserve el embalaje durante el período de devolución. Se aplica un cargo de 40 € si se solicita una devolución y se necesita un nuevo embalaje. No aceptamos devoluciones sin el embalaje original debido a la naturaleza mecánica del producto, ya que el embalaje debe ser preciso.

Servicio y pruebas

Si sus mancuernas no funcionan correctamente, deje de usarlas inmediatamente. Para obtener ayuda, póngase en contacto con nuestro equipo de atención al cliente. Inspeccione y pruebe periódicamente el mecanismo de bloqueo para asegurarse de que todo funcione correctamente.

Manejo con Cuidado

No utilice las mancuernas como soporte de peso corporal y evite dejarlas caer o que choquen entre sí, ya que esto podría causar daños. Maneje su equipo con cuidado para proteger tanto su seguridad como su equipo.

ANTES DE LEVANTAR

Antes de comenzar su entrenamiento, asegúrese siempre de que las placas de peso estén correctamente colocadas en la base. Compruebe si los números en el indicador de peso de sus mancuernas están correctamente alineados. Sacuda suavemente las mancuernas después de levantarlas al comenzar un nuevo entrenamiento para asegurarse de que no se hayan añadido placas adicionales.

INSTRUCCIONES PARA

UN USO CORRECTO

1. Antes de ajustar el peso, asegúrese de que las placas de peso estén correctamente colocadas en la ranura correspondiente de la base.
2. Simplemente gire el mango hacia la izquierda o hacia la derecha para ajustar el peso antes de levantar la mancuerna.
3. Las placas de peso solo pueden cambiarse cuando las mancuernas están en la base. Los pasadores de seguridad protegen las placas de peso de caerse durante el ejercicio.
4. Escuchar un "clic" significa que la mancuerna se ha ajustado correctamente.
5. En la primera vez de uso o si las mancuernas no se han utilizado durante mucho tiempo, sacuda suavemente las mancuernas después de levantarlas al comenzar un nuevo entrenamiento para asegurarse de que no se hayan recogido placas adicionales.

Incrementos de peso:

2kg, 4kg, 6.5kg, 8.5kg, and 11kg



GARANTÍA

Sus mancuernas tienen una garantía de 12 meses a partir de la fecha de compra.

Repararemos todos los defectos de fabricación o materiales durante el período de garantía.

Para que se aplique la garantía, todas las reclamaciones deben estar acompañadas de una prueba de compra de BRAINGAIN.

Los daños causados por un uso inadecuado (incluyendo dejar caer las mancuernas) y el incumplimiento de las instrucciones de uso no están cubiertos por la garantía.

Puede pedir piezas de repuesto en cualquier momento poniéndose en contacto con el soporte de BRAINGAIN.

TAL COMO SE MUESTRA EN



Men'sHealth

Women'sHealth



SHARE YOUR
WORKOUTS
WITH US ON
INSTAGRAM 



BRAINGAIN

Web: www.braingain.fit

Email Us: eusupport@braingain.fit

Phone: +44 800 246 5730

Live Chat: 9.30am and 5pm (Mon-Fri)

Encuéntrenos en:    

BRAINGAIN LIMITED

UK Registered Office: 620 London Road, Ashford, England, TW15 3AF, United Kingdom

Company Number: 13065143

EU Registered Office: Kaapstadweg 36A, NL-1047HG Amsterdam, Netherlands

EC REP, Apex CE Specialists CmbH, Grafenberger Allee 277, 40237 Dusseldorf, DE

Email: info@apex-ce.com



BRAINGAIN



MANUALE DI ISTRUZIONI E SICUREZZA

MANUBRI REGOLABILI DA 11 KG

SI PREGA DI LEGGERE E CONSERVARE QUESTO MANUALE DI ISTRUZIONI E SICUREZZA

CONTENUTI

Introduzione	2
La nostra storia	3
Informazioni importanti	4
Istruzioni per un uso corretto	5
Informazioni sulla garanzia	6

AVVERTENZA

Accetti e concordi che è tua responsabilità assicurarti di aver letto il manuale di sicurezza prima di utilizzare i manubri regolabili e di aggiornarti regolarmente su tutti gli aspetti di sicurezza relativi al loro utilizzo e alla regolazione dei pesi. Devi anche sapere come mantenerli, curarli e riporli correttamente tra un uso e l'altro, affinché rimangano in buone condizioni di funzionamento. È tua responsabilità ispezionare sempre i manubri regolabili prima di usarli per evitare lesioni a te stesso, danni a chi ti circonda e/o al tuo ambiente.

Se noti danni o componenti rotti sui manubri regolabili (come il fermo), ti consigliamo di non utilizzarli per evitare rischi di lesioni, danni e/o danni all'ambiente. In questo caso, visita il nostro sito web per ulteriori consigli e supporto su come risolvere il problema e garantire un utilizzo sicuro.

Accetti che questa responsabilità rimanga tua in ogni momento. Non accettiamo alcuna responsabilità per lesioni, danni o perdite causati dalla tua negligenza e/o mancata osservanza dell'uso responsabile dei manubri regolabili.

È ORA DI ALLENARSI IN MODO PIÙ INTELLIGENTE

Benvenuto nella famiglia BRAINGAIN®!

Hai appena acquisito un'attrezzatura per il fitness rivoluzionaria: i nostri manubri regolabili. In BRAINGAIN, crediamo nell'aumentare le possibilità, non solo i pesi. Per questo abbiamo progettato un modo più intelligente di allenarsi, sostituendo 5 manubri tradizionali con un unico manubrio regolabile intelligente, pensato per adattarsi perfettamente al tuo stile di vita.

La nostra passione è aiutarti a sbloccare il tuo pieno potenziale con attrezzature intelligenti e innovative.

Questo capolavoro è il risultato di anni di dedizione ed esperienza nel design, tutto pensato per migliorare il tuo percorso di fitness.

Siamo qui per supportarti in ogni passo del cammino: il tuo successo è il nostro successo. Se hai domande, non esitare a contattarci all'indirizzo eusupport@braingain.fit.



SU

BRAINGAIN

Che tu ti stia allenando da decenni, stia iniziando il tuo percorso nel fitness, ti senta insicuro ad andare in palestra o semplicemente non abbia tempo, la nostra visione è rendere accessibili a tutti attrezzature da palestra di alta qualità, convenienti e innovative.

Avendo realizzato il nostro sogno nel Regno Unito, i manubri regolabili BRAINGAIN sono ora presenti in oltre 50.000 case, hotel e palestre commerciali in 25 paesi tra Regno Unito, Europa e Nord America.

Siamo due migliori amici con una missione: promuovere il benessere generale rendendo il fitness fisico accessibile a tutti.

BRAINGAIN è nato durante la pandemia, quando c'erano pochissime alternative convenienti e accessibili alle palestre mentre i paesi di tutto il mondo entravano in lockdown. Un numero crescente di ricerche scientifiche sta dimostrando la relazione tra l'esercizio fisico e la gestione dello stress e dell'ansia nel nostro mondo moderno e caotico. Crediamo che ci sia un bisogno sempre maggiore di mantenersi in forma per prendersi cura della propria salute mentale e fisica.

Vogliamo ringraziarti per aver supportato la nostra missione e speriamo davvero che ti piaccia usare i nostri manubri regolabili!

P.S. Ci piacerebbe sapere di te! Sentire le tue storie incredibili ci ispira, a noi e alla nostra comunità, a continuare quello che facciamo. Se desideri condividere la tua storia, inviaci un'email a molly@braingain.fit.

Adil & Kareem
Fondatori

IMPORTANTI

Prima dell'uso

- Controlla e testa il meccanismo di bloccaggio all'inizio di ogni sessione di allenamento per assicurarti che funzioni correttamente. Per la tua sicurezza e quella degli altri, segui le procedure descritte in questo manuale.
- Non lasciare cadere i manubri, poiché ciò potrebbe causare lesioni a te stesso e danni ai manubri. Se ci sono parti danneggiate, contattaci tramite il nostro sito web.
- Tieni i bambini lontani dai manubri. Le parti mobili e altre caratteristiche possono rappresentare un pericolo per loro.
- Non adatto a persone di età inferiore ai 14 anni.
- Consulta un medico prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento. Se avverti dolori al petto, difficoltà a respirare o vertigini, interrompi immediatamente l'uso e consulta il tuo medico prima di utilizzare di nuovo l'attrezzatura.
- I manubri sono progettati esclusivamente per uso domestico.
- Segui le procedure descritte in questo manuale.
- Non utilizzare i manubri all'aperto o in ambienti umidi o bagnati.
- Assicurati che l'area di allenamento sia libera da ostacoli e da altre persone prima di iniziare.
- Evita il sovraffaticamento e segui le istruzioni fornite in questo manuale.
- Non forzare le manopole regolabili a girare quando il manubrio è fuori dalla base.
- Evita che i manubri si urtino durante l'uso, poiché ciò potrebbe causare danni e lesioni.
- Non appoggiarti alle maniglie dei manubri né usarle per sostenere il peso corporeo, poiché ciò potrebbe causare danni e lesioni.
- A causa del loro peso, posiziona i manubri direttamente sul pavimento per maggiore stabilità se non utilizzi il supporto opzionale.

-Conserva l'imballaggio durante il periodo di restituzione. È previsto un costo di €40 se viene richiesto un nuovo imballaggio per il reso. Purtroppo, non accettiamo resi senza l'imballaggio originale, poiché la natura meccanica del prodotto richiede un imballaggio preciso.

Servizio e test

Se i tuoi manubri non funzionano correttamente, interrompi immediatamente l'uso. Per assistenza, contatta il nostro team di assistenza clienti. Ispeziona e testa periodicamente il meccanismo di bloccaggio per assicurarti che tutto funzioni senza problemi.

Manipola con cura

Non utilizzare i manubri come supporto per il peso corporeo ed evita di lasciarli cadere o farli urtare, poiché ciò potrebbe causare danni. Manipola l'attrezzatura con cura per proteggere sia te stesso che il tuo equipaggiamento.

Prima di Sollevare

Prima di iniziare il tuo allenamento, controlla sempre che le piastre dei pesi siano correttamente posizionate sulla base. Verifica che i numeri sul display del peso dei tuoi manubri siano correttamente allineati. Agita delicatamente i manubri dopo averli sollevati all'inizio di un nuovo allenamento per assicurarti che non siano state raccolte piastre aggiuntive.

ISTRUZIONI PER

UN USO CORRETTO

1. Prima di regolare il peso, assicurati che le piastre dei pesi siano correttamente posizionate negli slot corrispondenti sulla base.
2. Ruota semplicemente la maniglia a sinistra e a destra per regolare il peso prima di sollevare il manubrio.
3. Le piastre dei pesi possono essere cambiate solo quando i manubri sono posizionati sulla base. I perni di sicurezza proteggono le piastre dei pesi dal cadere durante l'allenamento.
4. Sentire un suono "clic" indica che il manubrio è stato regolato correttamente.
5. Per il primo utilizzo o se i manubri non sono stati utilizzati da molto tempo, agita delicatamente i manubri dopo averli sollevati all'inizio di un nuovo allenamento per assicurarti che non siano state raccolte piastre aggiuntive.

Incrementi:

2kg, 4kg, 6.5kg, 8.5kg, and 11kg



GARANZIA

I tuoi manubri sono coperti da una garanzia di 12 mesi a partire dalla data di acquisto. Ripareremo tutti i difetti di fabbricazione o materiali durante il periodo di garanzia. Per usufruire della garanzia, tutte le richieste devono essere accompagnate dalla prova d'acquisto di BRAINGAIN.

I danni causati da un uso improprio (incluso il far cadere i manubri) o dalla mancata osservanza delle istruzioni d'uso non sono coperti dalla garanzia. Le parti di ricambio possono essere ordinate in qualsiasi momento contattando il supporto BRAINGAIN.

COME MOSTRATO IN



Men'sHealth

Women'sHealth



SHARE YOUR
WORKOUTS
WITH US ON
INSTAGRAM 



BRAINGAIN

Web: www.braingain.fit

Email Us: eusupport@braingain.fit

Phone: +44 800 246 5730

Live Chat: 9.30am and 5pm (Mon-Fri)

Puoi trovarci su:    

BRAINGAIN LIMITED

UK Registered Office: 620 London Road, Ashford, England, TW15 3AF, United Kingdom
Company Number: 13065143

EU Registered Office: Kaapstadweg 36A, NL-1047HG Amsterdam, Netherlands

EC REP, Apex CE Specialists CmbH, Grafenberger Allee 277, 40237 Dusseldorf, DE
Email: info@apex-ce.com



BRAINGAIN



INSTRUKTIONS- OCH SÄKERHETSMANUAL
11 KG JUSTERBARA HANTLAR

LÄS OCH SPARA DENNA SÄKERHETS- OCH INSTRUKTIONSMANUAL

INNEHÅLL

Introduktion	2
Vår historia	3
Viktig information	4
Instruktioner för korrekt användning	5
Garantivillkor	6

VARNING

Du accepterar och godkänner att det är ditt ansvar att läsa säkerhetsmanualen innan du använder de justerbara hantlarna och att regelbundet uppdatera dig om alla säkerhetsaspekter relaterade till hur de ska användas och hur vikterna justeras. Du måste också veta hur du underhåller, tar hand om och förvarar dem mellan användningarna, så att de förblir i gott skick. Det är ditt ansvar att alltid inspektera de justerbara hantlarna innan du använder dem för att undvika skador på dig själv, andra eller din omgivning.

Om du märker någon skada eller att något är trasigt på de justerbara hantlarna (till exempel klämman), rekommenderar vi att du inte använder dem för att undvika risk för skador, skada eller skador på omgivningen. Besök istället vår webbplats för ytterligare råd och stöd om hur du ska gå vidare för att lösa problemet och säkerställa att det är säkert att använda dem igen.

Du accepterar att detta ansvar förblir ditt hela tiden. Vi tar inget ansvar eller ansvar för skador, skada eller förlust orsakad av din vårdslöshet och/eller underlåtenhet att följa korrekt användning av de justerbara hantlarna.

DAGS ATT TRÄNA SMARTARE

Välkommen till BRAINGAIN®-familjen!

Du har precis skaffat en revolutionerande träningsutrustning – våra justerbara hantlar. På BRAINGAIN tror vi på att lyfta möjligheter, inte bara vikter. Därför har vi utvecklat ett smartare sätt att träna genom att ersätta 5 traditionella hantlar med en smart justerbar hantel som är anpassad för att smälta in sömlöst i din livsstil.

Vår passion är att hjälpa dig att låsa upp din fulla potential med smart och innovativ utrustning.

Detta mästerverk är resultatet av år av engagemang och designexpertis, allt fokuserat på att förbättra din träningsresa.

Vi är här för att stötta dig varje steg på vägen – din framgång är vår framgång. Om du har några frågor, tveka inte att kontakta oss på eusupport@braingain.fit.



OM

BRAINGAIN

Oavsett om du har lyft vikter i årtionden, precis börjat din träningsresa, känner dig osäker på att gå till gymmet eller helt enkelt saknar tid, är vår vision att göra högkvalitativ, prisvärd och innovativ gymutrustning tillgänglig för alla.

Vi började vår dröm i Storbritannien, och idag finns de justerbara hantlarna från BRAINGAIN i över 50 000 hem, hotell och kommersiella gym i 25 länder i Storbritannien, Europa och Nordamerika.

Vi är två bästa vänner med en mission att främja allmänt välbefinnande genom att göra fysisk träning tillgänglig för alla.

BRAINGAIN föddes under pandemin, när det fanns få bekväma och prisvärda alternativ till gymmet, då länder över hela världen gick in i lockdowns. En växande mängd vetenskaplig forskning visar kopplingen mellan träning och hantering av stress och ångest i dagens kaotiska moderna värld.

Vi tror att det finns ett ständigt ökande behov av att hålla sig i form för att vårda både mental och fysisk hälsa.

Vi vill tacka dig för att du stödjer vår mission och vi hoppas verkligen att du njuter av att använda våra justerbara hantlar! P.S. Vi skulle gärna höra från dig! Dina fantastiska berättelser inspirerar oss och vår community att fortsätta det vi gör. Om du vill dela din historia, skicka ett mejl till molly@braingain.fit.

*Adil & Kareem
Grundare*

INFORMATION

Före användning

- Kontrollera och testa låsmekanismen i början av varje träningspass för att säkerställa att den fungerar korrekt. För din och andras säkerhet, följ de korrekta procedurerna som anges i denna manual.
- Släpp inte hantlarna, eftersom det kan orsaka skador på dig själv och på hanteln. Om någon del är skadad, kontakta oss via vår webbplats.
- Håll hantlarna utom räckhåll för barn. De rörliga delarna och andra funktioner kan utgöra en fara för dem.
- Inte lämplig för personer under 14 år.
- Rådfråga en läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Om du upplever bröstsmärtor, andnöd eller yrsel, sluta omedelbart och rådfråga en läkare innan du använder utrustningen igen.
- Hantlarna är endast avsedda för hemmabruk.
- Följ procedurerna som anges i denna manual.
- Använd inte hantlarna utomhus eller i fuktiga eller våta miljöer.
- Kontrollera att ditt träningsområde är fritt från hinder och andra personer innan du börjar.
- Undvik överansträngning och följ de instruktioner som tillhandahålls i denna manual.
- Tvinga inte de justerbara rattarna att vridas när hanteln är utanför sin bas.
- Undvik att låta hantlarna kollidera under användning, eftersom detta kan orsaka skador och skada.
- Luta dig inte mot hanteln handtag eller använd dem som stöd för kroppsvikt, eftersom detta kan orsaka skador och skada.
- På grund av deras vikt, placera hantlarna direkt på golvet för stabilitet om du inte använder det valfria stället.

- Behåll förpackningen under returperioden. En avgift på €40 debiteras om en retur begärs och ny förpackning behövs. Vi accepterar tyvärr inte returer utan originalförpackningen på grund av produktens mekaniska natur, eftersom förpackningen måste vara exakt.

Service och testning

Om dina hantlar inte fungerar korrekt, sluta omedelbart att använda dem. För hjälp, kontakta vårt kundtjänstteam. Inspektera och testa låsmekanismen regelbundet för att säkerställa att allt fungerar smidigt.

Hantera med omsorg

Använd inte hantlarna som stöd för kroppsvikt och undvik att låta dem falla fritt eller kollidera, eftersom detta kan orsaka skador. Hantera din utrustning med omsorg för att skydda både dig själv och din utrustning.

Före lyftning

Innan du börjar ditt träningspass, kontrollera alltid att viktskivorna är korrekt placerade på basen. Kontrollera om siffrorna på viktindikatorn för dina hantlar är korrekt linjerade. Skaka försiktigt hantlarna efter att du lyft dem när du börjar ett nytt träningspass för att säkerställa att inga extra skivor har samlats upp.

INSTRUKTIONER

FÖR KORREKT ANVÄNDNING

1. Kontrollera att viktskivorna är korrekt placerade i motsvarande spår på basen innan du justerar vikten.
2. Vrid enkelt handtaget åt vänster och höger för att justera vikten innan du lyfter hanteln.
3. Viktskivorna ska endast kunna ändras när hantlarna sitter på basen. Säkerhetsstiften skyddar viktskivorna från att lossna under träningen.
4. Ett "klick"-ljud indikerar att hanteln har justerats korrekt.
5. Vid första användningen eller om hantlarna inte har använts på länge, skaka försiktigt hantlarna efter att du lyft dem när du börjar ett nytt träningspass för att säkerställa att inga extra skivor har samlats upp.

Viktintervall:

2kg, 4kg, 6.5kg, 8.5kg, and 11kg



GARANTI

Dina hantlar har en 12-månaders garanti från inköpsdatumet. Vi åtgärdar alla defekter i utförande eller material inom garantiperioden. För att garantin ska gälla måste alla garantikrav åtföljas av ett inköpsbevis från BRAINGAIN.

Skador på grund av felaktig användning (inklusive att tappa hantlarna) samt underlåtenhet att följa korrekt användning täcks inte av garantin.

Reservdelar kan beställas när som helst genom att kontakta BRAINGAIN support.

SOM PRESENTERAT I



Men'sHealth

Women'sHealth



SHARE YOUR
WORKOUTS
WITH US ON
INSTAGRAM 



BRAINGAIN

Web: www.braingain.fit

Email Us: eusupport@braingain.fit

Phone: +44 800 246 5730

Live Chat: 9.30am and 5pm (Mon-Fri)

Hitta oss på:    

BRAINGAIN LIMITED

UK Registered Office: 620 London Road, Ashford, England, TW15 3AF, United Kingdom
Company Number: 13065143

EU Registered Office: Kaapstadweg 36A, NL-1047HG Amsterdam, Netherlands

EC REP, Apex CE Specialists CmbH, Grafenberger Allee 277, 40237 Dusseldorf, DE
Email: info@apex-ce.com



BRAINGAIN



HANDLEIDING EN VEILIGHEIDSMANUAL

11 KG VERSTELBARE HALTERS

LEES EN BEWAAR DEZE VEILIGHEIDS- EN GEBRUIKSHANDLEIDING

INHOUD

Inleiding	2
Ons verhaal	3
Belangrijke informatie	4
Instructies voor correct gebruik	5
Garantiebepalingen	6

WAARSCHUWING

U accepteert en erkent dat het uw verantwoordelijkheid is om de handleiding te lezen voordat u de verstelbare halters gebruikt en uzelf regelmatig te informeren over alle veiligheidsaspecten met betrekking tot het gebruik en de aanpassing van de gewichten. U dient ook te weten hoe u de halters moet onderhouden, verzorgen en opbergen tussen gebruiksmomenten, zodat ze in goede staat blijven. Het is uw verantwoordelijkheid om de verstelbare halters altijd te inspecteren voordat u ze gebruikt om letsel aan uzelf, schade aan anderen en/of schade aan uw omgeving te voorkomen.

Als u schade of een defect aan de verstelbare halters opmerkt (zoals een clip), raden wij aan deze niet te gebruiken om het risico op letsel, schade en/of schade aan uw omgeving te vermijden. Bezoek in dat geval onze website voor verder advies en ondersteuning over hoe u het probleem kunt oplossen en ervoor kunt zorgen dat het veilig is om ze opnieuw te gebruiken.

U accepteert dat dit te allen tijde uw verantwoordelijkheid blijft. Wij accepteren geen aansprakelijkheid voor letsel, schade of verlies veroorzaakt door uw nalatigheid en/of het niet naleven van het verantwoord gebruik van de verstelbare halters.

TIJD OM SLIMMER TE TRAINEN

Welkom bij de BRAINGAIN®-familie!

Je hebt zojuist een baanbrekend stuk fitnessapparatuur aangeschaft: onze verstelbare halters. Bij BRAINGAIN geloven we in het vergroten van mogelijkheden, niet alleen gewichten. Daarom hebben we een slimmere manier van trainen ontwikkeld door 5 traditionele halters te vervangen door 1 slimme verstelbare halter, die naadloos in jouw levensstijl past.

Onze passie ligt in het helpen ontketenen van jouw volledige potentieel met slimme, innovatieve apparatuur.

Dit meesterwerk is het resultaat van jarenlange toewijding en ontwerpkennis, allemaal gericht op het verbeteren van jouw fitnessreis.

We zijn er om je bij elke stap te ondersteunen – jouw succes is ons succes.

Als je vragen hebt, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen via eusupport@braingain.fit.



OVER

BRAINGAIN

Of je nu al tientallen jaren traint, net begint met je fitnessreis, je onzeker voelt over het naar de sportschool gaan of gewoon weinig tijd hebt, onze visie is om hoogwaardige, betaalbare en innovatieve fitnessapparatuur voor iedereen toegankelijk te maken.

Onze droom begon in het Verenigd Koninkrijk, en de verstelbare halters van BRAINGAIN zijn nu te vinden in meer dan 50.000 huizen, hotels en commerciële sportscholen in 25 landen verspreid over het Verenigd Koninkrijk, Europa en Noord-Amerika.

Wij zijn twee beste vrienden met een missie om algemeen welzijn te bevorderen door fysieke fitness voor iedereen toegankelijk te maken.

BRAINGAIN is ontstaan tijdens de pandemie, toen er maar weinig handige en betaalbare alternatieven voor de sportschool beschikbaar waren, terwijl landen wereldwijd in lockdown gingen. Een groeiende hoeveelheid wetenschappelijk onderzoek toont de relatie aan tussen trainen en het beheersen van stress en angst in de chaotische moderne wereld van vandaag. Wij geloven dat er een steeds grotere behoefte is om fit te blijven om onze mentale en fysieke gezondheid goed te verzorgen.

We willen je bedanken voor het steunen van onze missie en hopen echt dat je geniet van het gebruik van onze verstelbare halters!

P.S. We horen graag van je! Het horen van jouw inspirerende verhalen motiveert ons en onze community om door te gaan met wat we doen. Als je jouw verhaal wilt delen, stuur ons dan een e-mail op molly@braingain.fit.

*Adil & Kareem
Oprichters*

INFORMATIE

Voor gebruik

- Controleer en test het vergrendelingsmechanisme aan het begin van elke trainingssessie om er zeker van te zijn dat het correct werkt. Voor jouw veiligheid en die van anderen, volg de juiste procedures zoals beschreven in deze handleiding.
- Laat de halters niet vallen, omdat dit letsel kan veroorzaken en de halters kan beschadigen. Als er onderdelen beschadigd zijn, neem dan contact met ons op via onze website.
- Houd kinderen uit de buurt van deze halters. De bewegende onderdelen en andere functies kunnen gevaarlijk voor hen zijn.
- Niet geschikt voor personen jonger dan 14 jaar.
- Raadpleeg een arts voordat je met een trainingsprogramma begint. Als je pijn op de borst, kortademigheid of duizeligheid ervaart, stop onmiddellijk en raadpleeg je arts voordat je de halters weer gebruikt.
- De halters zijn uitsluitend ontworpen voor gebruik thuis.
- Volg de procedures zoals beschreven in deze handleiding.
- Gebruik de halters niet buiten of in vochtige of natte omgevingen.
- Zorg ervoor dat je trainingsruimte vrij is van obstakels en andere personen voordat je begint.
- Vermijd overbelasting en volg de instructies in deze handleiding.
- Forceer de verstelbare knoppen niet wanneer de halter uit de basis is.
- Vermijd dat de halters tijdens gebruik botsen, omdat dit schade en letsel kan veroorzaken.
- Leun niet op de handgrepen van de halters en gebruik ze niet als ondersteuning voor lichaamsgewicht, omdat dit schade en letsel kan veroorzaken.
- Door hun gewicht moeten de halters direct op de vloer worden geplaatst voor stabiliteit als je het optionele rek niet gebruikt.

-Bewaar de verpakking tijdens de retourperiode. Er wordt €40 in rekening gebracht als er een retour wordt aangevraagd en nieuwe verpakkingen nodig zijn. Retouren zonder originele verpakking worden helaas niet geaccepteerd vanwege de mechanische aard van het product, omdat de verpakking precies moet passen.

Service en testen

Als je halters niet correct werken, stop dan onmiddellijk met gebruiken. Neem contact op met onze klantenservice voor hulp. Controleer en test het vergrendelingsmechanisme regelmatig om er zeker van te zijn dat alles soepel werkt.

Voorzichtig hanteren

Gebruik de halters niet als ondersteuning voor lichaamsgewicht en vermijd dat ze vallen of botsen, omdat dit schade kan veroorzaken. Hanteer je apparatuur met zorg om zowel jezelf als je uitrusting te beschermen.

Voor het tillen

Controleer voordat je aan je training begint altijd of de gewichtsschijven correct op de basis zijn geplaatst. Controleer of de nummers op het gewichtsscherm van je halters correct zijn uitgelijnd. Schud de halters voorzichtig nadat je ze hebt opgetild aan het begin van een nieuwe training om ervoor te zorgen dat er geen extra schijven zijn opgepakt.

INSTRUCTIES VOOR

CORRECT GEBRUIK

1. Controleer voordat je het gewicht aanpast of de gewichtsschijven correct in de bijbehorende sleuf op de basis zijn geplaatst.
2. Draai eenvoudig het handvat naar links en rechts om het gewicht aan te passen voordat je de halter optilt.
3. Gewichtsschijven kunnen alleen worden aangepast wanneer de halters op de basis staan. Veiligheidspennen beschermen de gewichtsschijven tegen losraken tijdens het trainen.
4. Een "klik"-geluid betekent dat de halter correct is aangepast.
5. Bij het eerste gebruik of als de halters lange tijd niet zijn gebruikt, schud de halters voorzichtig na het optillen bij het begin van een nieuwe training om ervoor te zorgen dat er geen extra schijven zijn verzameld.

Gewichtsincrementen:

2kg, 4kg, 6.5kg, 8.5kg, and 11kg



GARANTIE

Je halters hebben een garantie van 12 maanden vanaf de aankoopdatum.

Wij zullen alle gebreken in vakmanschap of materialen binnen de garantieperiode herstellen.

Om aanspraak te maken op de garantie, moeten alle garantieclaims vergezeld gaan van een aankoopbewijs van BRAINGAIN.

Schade als gevolg van onjuist gebruik (inclusief het laten vallen van de halters)

en het niet naleven van de juiste gebruiksinstructies wordt niet gedekt door de garantie.

Reserveonderdelen kunnen op elk moment worden besteld door contact op te nemen met de ondersteuning van BRAINGAIN.

ZOALS VERMELD IN



Men'sHealth

Women'sHealth



SHARE YOUR
WORKOUTS
WITH US ON
INSTAGRAM 



BRAINGAIN

Web: www.braingain.fit

Email Us: eusupport@braingain.fit

Phone: +44 800 246 5730

Live Chat: 9.30am and 5pm (Mon-Fri)

Vind ons op:    

BRAINGAIN LIMITED

UK Registered Office: 620 London Road, Ashford, England, TW15 3AF, United Kingdom

Company Number: 13065143

EU Registered Office: Kaapstadweg 36A, NL-1047HG Amsterdam, Netherlands

EC REP, Apex CE Specialists CmbH, Grafenberger Allee 277, 40237 Dusseldorf, DE

Email: info@apex-ce.com



BRAINGAIN



INSTRUKCJA I PODRĘCZNIK BEZPIECZEŃSTWA
REGULOWANE HANTLE 11 KG

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	2
Nasza historia	3
Ważne informacje	4
Instrukcje dotyczące prawidłowego użytkowania	5
Informacje o gwarancji	6

WAARSCHUWING

Akceptujesz i zgadzasz się, że to Twoja odpowiedzialność, aby przed użyciem regulowanych hantli zapoznać się z instrukcją bezpieczeństwa oraz regularnie przypominać sobie wszystkie aspekty bezpieczeństwa związane z ich użyciem i regulacją ciężarów. Musisz również wiedzieć, jak je utrzymywać, dbać o nie i przechowywać między użyciami, aby pozostały w dobrym stanie technicznym. To Twoja odpowiedzialność, aby zawsze sprawdzić regulowane hantle przed ich użyciem, aby uniknąć obrażeń, szkód dla siebie i osób wokół lub uszkodzenia otoczenia.

Jeśli zauważysz jakiegokolwiek uszkodzenia lub usterki w hantlach (np. klips), zalecamy ich nie używać, aby uniknąć ryzyka obrażeń, szkód i/lub uszkodzenia otoczenia. W takim przypadku odwiedź naszą stronę internetową, aby uzyskać dalsze porady i wsparcie dotyczące rozwiązania problemu i zapewnienia bezpiecznego korzystania z hantli.

Akceptujesz, że to pozostaje Twoją odpowiedzialnością przez cały czas. Nie ponosimy odpowiedzialności za jakiegokolwiek obrażenia, szkody lub straty spowodowane Twoim zaniedbaniem i/lub nieprzestrzeganiem zasad odpowiedzialnego użytkowania regulowanych hantli.

CZAS NA MĄDRZEJSZY TRENING

Witamy w rodzinie BRAINGAIN®!

Właśnie nabyłeś przełomowy sprzęt fitness – nasze regulowane hantle. W BRAINGAIN wierzymy w podnoszenie możliwości, a nie tylko ciężarów. Dlatego opracowaliśmy inteligentniejszy sposób treningu, zastępując 5 tradycyjnych hantli jednym inteligentnym regulowanym hantlem, który idealnie wpasowuje się w Twój styl życia.

Naszą pasją jest pomaganie Ci w odblokowaniu pełnego potencjału dzięki inteligentnemu i innowacyjnemu sprzętowi.

To arcydzieło jest wynikiem lat poświęcenia i wiedzy projektowej, całkowicie skoncentrowane na ulepszaniu Twojej podróży fitness.

Jesteśmy tutaj, aby wspierać Cię na każdym kroku – Twój sukces to nasz sukces. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, nie wahaj się skontaktować z nami pod adresem eusupport@braingain.fit.



0

BRAINGAIN

Niezależnie od tego, czy trenujesz od dekad, dopiero zaczynasz swoją przygodę z fitness, czujesz się niepewnie idąc na siłownię, czy po prostu brakuje Ci czasu, naszą wizją jest uczynienie wysokiej jakości, przystępnego cenowo i innowacyjnego sprzętu fitness dostępnego dla każdego.

Zaczynając nasze marzenie w Wielkiej Brytanii, regulowane hantle BRAINGAIN znajdują się teraz w ponad 50 000 domach, hotelach i komercyjnych siłowniach w 25 krajach w Wielkiej Brytanii, Europie i Ameryce Północnej..

Jesteśmy dwójką najlepszych przyjaciół, którzy mają misję promowania ogólnego dobrostanu poprzez uczynienie fitnessu fizycznego dostępnym dla wszystkich.

BRAINGAIN narodziło się podczas pandemii, gdy na całym świecie wprowadzano lockdowny, a wygodne i przystępne alternatywy dla siłowni były rzadkością. Coraz więcej badań naukowych pokazuje związek między ćwiczeniami a przeciwdziałaniem stresowi i lękom w dzisiejszym chaotycznym, nowoczesnym świecie. Wierzymy, że istnieje rosnąca potrzeba utrzymania formy, aby dbać o zdrowie psychiczne i fizyczne.

Chcemy podziękować Ci za wsparcie naszej misji i naprawdę mamy nadzieję, że korzystanie z naszych regulowanych hantli sprawi Ci przyjemność!

P.S. Chcielibyśmy usłyszeć Twoją historię! Twoje inspirujące opowieści motywują nas i naszą społeczność do dalszego działania. Jeśli chciałbyś podzielić się swoją historią, napisz do nas na adres molly@braingain.fit.

*Adil & Kareem
Założyciele*

INFORMACJE

Przed użyciem

- Sprawdź i przetestuj mechanizm blokujący na początku każdej sesji treningowej, aby upewnić się, że działa poprawnie. Dla swojego bezpieczeństwa i innych osób postępuj zgodnie z procedurami opisanymi w tej instrukcji.
 - Nie upuszczaj hantli, ponieważ może to spowodować obrażenia oraz uszkodzenie sprzętu. Jeśli którakolwiek część jest uszkodzona, skontaktuj się z nami przez naszą stronę internetową.
 - Trzymaj hantle poza zasięgiem dzieci. Ruchome części i inne funkcje mogą stanowić dla nich zagrożenie.
 - Produkt nie jest odpowiedni dla osób poniżej 14 roku życia.
 - Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń. Jeśli wystąpią bóle w klatce piersiowej, duszność lub zawroty głowy, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem przed ponownym użyciem urządzenia.
 - Hantle są przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
 - Postępuj zgodnie z procedurami opisanymi w tej instrukcji.
 - Nie używaj hantli na zewnątrz ani w wilgotnych lub mokrych warunkach.
 - Upewnij się, że miejsce do ćwiczeń jest wolne od przeszkód i innych osób przed rozpoczęciem treningu.
 - Unikaj nadmiernego wysiłku i postępuj zgodnie z instrukcjami zawartymi w tej instrukcji.
 - Nie zmuszaj pokręteł regulacyjnych do obracania się, gdy hantle są poza podstawą.
 - Unikaj kolizji hantli podczas ich użytkowania, ponieważ może to spowodować uszkodzenia i obrażenia.
 - Nie opieraj się na uchwytach hantli ani nie używaj ich jako podpory dla ciała, ponieważ może to prowadzić do uszkodzeń i obrażeń.
- Ze względu na ich wagę, umieść hantle bezpośrednio na podłodze dla stabilności, jeśli nie używasz opcjonalnego stojaka.

-Zachowaj opakowanie w okresie zwrotu. Opłata w wysokości 40 € zostanie naliczona, jeśli zostanie złożony wniosek o zwrot i konieczne będzie nowe opakowanie. Niestety, nie akceptujemy zwrotów bez oryginalnego opakowania ze względu na mechaniczny charakter produktu, opakowanie musi być precyzyjne..

Serwis i testowanie

Jeśli Twoje hantle nie działają prawidłowo, natychmiast przerwij ich używanie. Aby uzyskać pomoc, skontaktuj się z naszym zespołem obsługi klienta. Regularnie sprawdzaj i testuj mechanizm blokujący, aby upewnić się, że wszystko działa płynnie..

Ostrożne obchodzenie się

Nie używaj hantli jako podpory dla ciała i unikaj ich upuszczania lub zderzania się, ponieważ może to spowodować uszkodzenia. Obchodź się ze sprzętem ostrożnie, aby chronić zarówno siebie, jak i swój sprzęt.

Przed podniesieniem

Przed rozpoczęciem treningu zawsze sprawdzaj, czy talerze z ciężarami są prawidłowo umieszczone na podstawie. Sprawdź, czy liczby na wyświetlaczu ciężaru Twoich hantli są prawidłowo wyrównane. Po podniesieniu hantli na początku nowego treningu delikatnie je potrząśnij, aby upewnić się, że nie zostały zebrane dodatkowe talerze.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE

PRAWIDŁOWEGO UŻYTKOWANIA

1. Przed regulacją ciężaru upewnij się, że talerze z ciężarami są prawidłowo umieszczone w odpowiednich miejscach na podstawie.
2. Po prostu obróć uchwyt w lewo i w prawo, aby dostosować ciężar przed podniesieniem hantli.
3. Talerze z ciężarami mogą być zmieniane tylko wtedy, gdy hantle znajdują się na podstawie. Bolce zabezpieczające chronią talerze przed odpadnięciem podczas ćwiczeń.
4. Dźwięk „klik” oznacza, że hantle zostały prawidłowo ustawione.
5. Przy pierwszym użyciu lub jeśli hantle nie były używane przez dłuższy czas, po ich podniesieniu delikatnie potrząśnij nimi na początku nowego treningu, aby upewnić się, że nie zostały zebrane dodatkowe talerze.

Zakres ciężarów:

2kg, 4kg, 6.5kg, 8.5kg, and 11kg



GWARANCJA

Twoje hantle objęte są 12-miesięczną gwarancją od daty zakupu.

Naprawimy wszelkie wady wykonania lub materiałowe w okresie gwarancji.

Aby gwarancja była uznana, wszystkie roszczenia gwarancyjne muszą być poparte dowodem zakupu od BRAINGAIN.

Uszkodzenia wynikające z niewłaściwego użytkowania (w tym upuszczenia hantli) oraz nieprzestrzegania zasad prawidłowego użytkowania nie są objęte gwarancją.

Części zamienne można zamawiać w dowolnym momencie, kontaktując się z działem wsparcia BRAINGAIN.

JAK WIDAĆ W



Men'sHealth

Women'sHealth



SHARE YOUR
WORKOUTS
WITH US ON
INSTAGRAM @



BRAINGAIN

Web: www.braingain.fit

Email Us: eusupport@braingain.fit

Phone: +44 800 246 5730

Live Chat: 9.30am and 5pm (Mon-Fri)

Znajdź nas na:    

BRAINGAIN LIMITED

UK Registered Office: 620 London Road, Ashford, England, TW15 3AF, United Kingdom

Company Number: 13065143

EU Registered Office: Kaapstadweg 36A, NL-1047HG Amsterdam, Netherlands

EC REP, Apex CE Specialists CmbH, Grafenberger Allee 277, 40237 Dusseldorf, DE

Email: info@apex-ce.com